第一图书网, tushu007.com

<<景丽强效塑身普拉提斯>>

图书基本信息

书名：<<景丽强效塑身普拉提斯>>

13位ISBN编号：9787546404912

10位ISBN编号：7546404916

出版时间：2011-10

出版时间：成都时代出版社

作者：景丽

页数：175

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<景丽强效塑身普拉提斯>>

内容概要

那到底什么是普拉提斯？
它与瑜伽的区别在哪里呢？
普拉提斯是德国人约瑟夫·普拉提斯在瑜伽的基础上，融入芭蕾舞蹈、健美运动、体操甚至中国的太极等东西方运动精粹发展而来的精准塑形运动。
与着重于呼吸、冥想和心灵净化的东方瑜伽相比，它更纯粹地把注意力放在我们身体本身，所以能更迅速以及准确有效地解决生理疼痛，改善不良体态，增强身体的敏感性和柔韧度，更重要的是能快速雕塑出修长紧实的肌肉线条，尤其对腰、腹及臀部的肌肉曲线的塑造有无可比拟的卓越功效。

<<景丽强效塑身普拉提斯>>

书籍目录

普拉提斯风尚
1.普拉提斯——从“战壕”里走出的运动方式
2.改变你一身VS一生的美丽宣言——普拉提斯
3.普拉提斯进行时
普拉提斯科学
1.核心肌群——普拉提斯的主角
2.脊椎——延缓肌体衰老的密码
3.普拉提斯呼吸法
4.普拉提斯的基础概念
5.普拉提斯的运动守则
6.普拉提斯与其他运动比较
7.普拉提斯的精髓——六大原则
普拉提斯课程
PART1 普拉提斯初体验初级课程
第一套
第二套
PART2 渐入普拉提斯佳境中级课程
第一套
第二套
PART3 普拉提斯晋级挑战高级课程
第一套
第二套

章节摘录

版权页： 插图： 颈部 下巴勿抬高，将下巴靠向胸口。
若是仰躺，则稍微抬头以看到腹部；若是坐或站着，就将下巴垂向胸口。
下巴稍稍下收，让脊椎维持拉长感，还有助于避免颈椎前弯，但要注意避免颈部弓起，要有整个脊柱往上拉的感觉。
若颈部虚弱无力，或是做这些动作时感到疼痛，你便可以停止这动作，只要头部放松，即可继续往下做普拉提斯动作。
多数的垫式普拉提斯动作都是在仰卧姿势中抬起头和手脚。
正确的头部位置对于增加腹肌运用和减少颈部压力十分重要。
头应该提起向前至锁骨上，下巴应抵进胸骨。
下巴和胸膛之间应有约一个拳头的距离，视线则固定于轴心位置。
如此提起头部，也有助你运动时用眼睛检查躯干和双脚的调准（图1）。
初学者常犯的错误，把下巴太贴近胸骨（图2），或将头向后昂，因而感到颈部疼痛（图3）。
肩姿 重力会将双肩往下前方拉，呈倾斜或垂挂状。
若要抵抗重力并维持直立姿势，可利用上背部的反抗肌将肩胛骨往下后方拉，保持扩胸（图4），但注意不是将胸部往前推。
无论是做普拉提斯或在日常生活中，记得随时保持双肩放松，双肩紧绷会限制活动范围并使得肌肉收缩（图5）。
脊骨和盆部的自然中轴位置 脊骨和盆部的自然中轴位置是相辅相成的。
当盆部处于自然中轴，下背脊骨就会自动落在它的中轴位置了。
要找到你的盆部自然中轴位置，可将手心底部置于盆骨上，手指尖于耻骨上，形成一个三角形。
这个三角形成水平时，盆部和下背就是处于自然中轴。
尽量在做每一个普拉提斯动作时都保持这个自然中轴位置（图6）。
盆部有三个常见的失调：①是盆部提起倾进身体的方向。
当膝盖收进胸前，或抬起躯干，或过分收紧臀部肌肉时，就容易犯上这个错误（图7）。
②是相反地把盆骨倾离躯干向下，增加下背脊骨的弯度和离地面的空间。
这表示你的轴心力量不足，因而动用到下背肌来稳定姿势（图8）。
③是盆骨左右倾侧。
当身体一边的负重增加，但那边轴心肌肉却不够力量来维持盆部平衡时，就会出现这种盆部位置失调。
坐姿 坐于椅子或地板时，注意肩膀与下背部的位置。
腹部内收并且往上提，臀部外翘，从脊椎底部一直到顶端均打直。

<<景丽强效塑身普拉提斯>>

编辑推荐

《景丽强效塑身普拉提斯》是东方瑜伽6000年能量精粹，西方有氧运动尖端修身科研，现代医学理疗成果，世界塑身运动第一强，卓越修身工程，全球塑身权威。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com